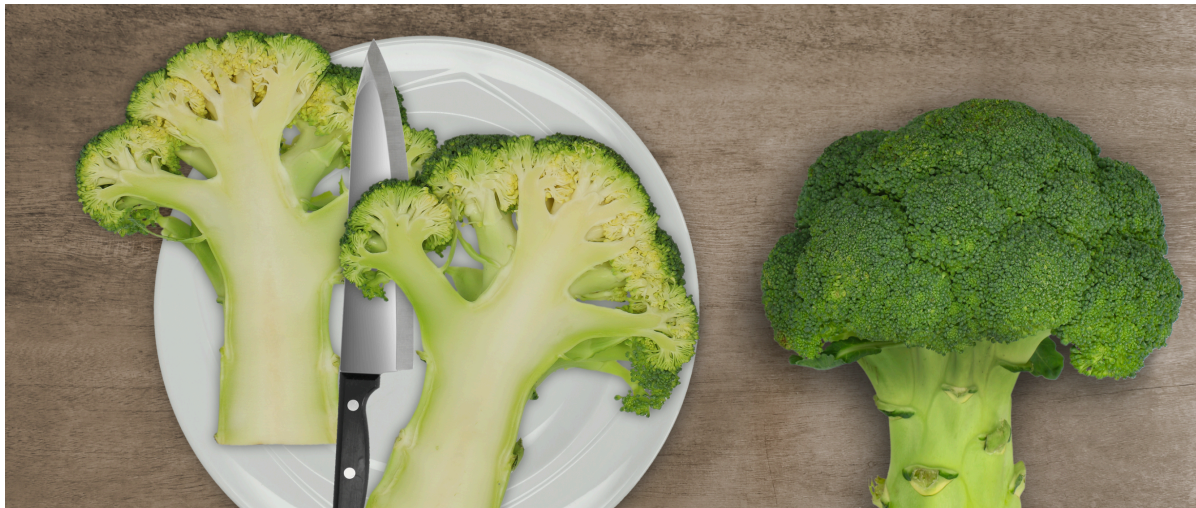


Aarau, im Januar 2021

Gesundheit wächst im Topf

Gemüse und Früchte gehören zur gesundheitsbewussten Ernährung. Viele von ihnen gedeihen problemlos auf dem Balkon oder im Garten. Frisch geerntet, schmecken sie nicht nur am besten, sondern enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe, die unsere Abwehrkräfte stärken. Jetzt ist es Zeit, Gesundes selber anzupflanzen.



Broccoli ist sehr gesund – Setzlinge in Gärtnerqualität sind ab April verfügbar...

Mit voller Kraft ist der Frühling da. Der ideale Zeitpunkt, mit dem Gärtnern zu beginnen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Schon ein Balkon bietet Platz für ein paar Kräuter, Gemüse und Beeren, vielleicht sogar einen Mini-Obstbaum. Was heranwächst, macht nicht nur Freude, sondern liefert hohe Dosen an wichtigen Vitaminen.

Fünfmal täglich

«An apple a day keeps the doctor away» – deutsch: Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern – heisst es in einer alten englischen Redewendung. Heute empfiehlt der Bund in seiner Gesundheitsförderungskampagne «5 am Tag» – sprich täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte. Fünfmal schmackhafte Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie unterstützen zahlreiche Stoffwechselvorgänge im Körper und stärken das Immunsystem. Somit avancieren Kräuter, Gemüse und Früchte zum eigentlichen «Superfood». Dieser Begriff bezeichnet seit einigen Jahren besonders vitaminreiche, gesundheitsfördernde Lebensmittel. Unter ihnen veritable Vitaminbomben, viele mit hohen Mengen an Vitamin C, der Immunstärker schlechthin. Zum Beispiel Petersilie, alle Kohllarten, Beeren oder Kirschen: Sie und viele andere enthalten viel des lebenswichtigen Vitamins. Nicht zu unterschätzen ist dabei der Frischefaktor: Bereits kurz nach der Ernte fängt der Zerstörungsprozess der Vitamine und Mineralstoffe an. Ganz im Gegensatz zu

selbstangebauten Gemüse und Früchten, die frischer nicht sein können und alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten.

Bleiben Sie gesund

Das Wissen um die heilende und stärkende Wirkung von Pflanzen ist uralte. Auch heute sind pflanzliche Extrakte, Tinkturen und Pülverchen bei vielen Krankheiten nicht wegzudenken. Kamille bei Magenbeschwerden, Broccoli oder Artischocken zur Leberstärkung, Salbei bei Erkältungen: Für oder gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen. Dass eine ausgewogene Ernährung die Abwehrkräfte stärkt, ist nicht erst seit Covid-19 bekannt. Doch das Auftauchen des Virus und der Lockdown steigerte die Nachfrage nach frischen selber angebauten Gemüse markant.

Wer dabei einige Tipps beachtet, kann ernten: Denn Kräuter wie Salbei, Thymian, Minzen, Petersilie oder Schnittlauch gedeihen problemlos – überall, auch ohne Garten oder Hochbeet. Ausreichend grosse Töpfe, Kübel oder Kisten mit guter Erde, etwas Sonne und Wasser genügen. Auch Chilis, dekorative Kapuzinerkresse, Erdbeeren, Heidelbeeren oder Minivarianten von Kirsch- und anderen Obstbäumen eignen sich gut für die Topfkultur (siehe Tabelle). In Ihrer Gärtnerei finden Sie jetzt eine breite Auswahl an Gemüsesetzlingen und Jungpflanzen. Pflanzen Sie Ihr persönliches, immunstärkendes «Superfood» mit robusten Pflanzen aus Schweizer Produktion. Umweltfreundlicher und gesünder geht's nicht.

Quelle:

www.5amtag.ch; «5 am Tag» ist eine weltweit erfolgreiche Gesundheitsförderungskampagne, seit 2019 durch das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV getragen wird.

INFOBOX

Hochbeet in den Folgejahren

In den letzten Jahren haben viele Hobbygärtnerinnen und -gärtner Hochbeete aufgestellt. Enthält deren Füllmaterial in den unteren Schichten verrottbares Material, kann die oberste Schicht – die Erde, in die gepflanzt wird – bis zu 20 Zentimeter absinken. In diesen Fällen sollte im Frühling nach dem Lockern (kein Umgraben!) gute Gartenerde nachgefüllt werden; das gesamte Füllmaterial muss nach einigen Jahren allenfalls ersetzt werden. Darum empfiehlt es sich, anstelle von verrottbarem Material in der unteren Hälfte Materialien wie gut durchlässigen Aushub, Blähton oder ein leichtes Dämmmaterial zu verwenden. Bei der Bepflanzung ist der Nährstoffverbrauch der verschiedenen Pflanzen zu beachten. Wo im Vorjahr Starkzehrer wie beispielsweise Kartoffeln oder Chilis wuchsen, sollten jetzt Schwachzehrer wie Salat oder Spinat gepflanzt oder gesät werden oder allenfalls eine Gründüngung. Fragen Sie Ihren Gärtner nach den idealen Folgekulturen. Achten Sie auch auf eine gute Grunddüngung im Frühling, so dass die neuen Setzlinge gleich gut weiterwachsen. Unerwünschte Beikräuter sollten früh gejätet werden, damit der Aufwand später nicht grösser wird und sie nicht versamen.

Tabelle: Immunstärkung aus Ihrer Gärtnerei

Kräuter	Bioaktive Substanzen (u.a.)	Gärtnerisches
Petersilie	Vitamin C, B-Gruppe, E, Mineralstoffe, Polyphenole, Flavonoide	Anspruchslose Kultur in Topf und Garten. Staunässe vermeiden, die Pflanze reagiert empfindlich auf zu viel Wasser. Topfkultur: ausreichend grosse Gefässe; humose Erde, sonnig bis halbschattig.
Salbei	Mineralstoffe, Terpene und Phenole	Anspruchslose, mehrjährige Kultur in Töpfen oder im Garten; immergrün, verholzend, bis 60 cm hoch; vollsonnig, mässig giessen, Staunässe vermeiden.
Kapuzinerkresse	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Senfölglykoside	Pflegeleichter Sommerblüher; im Topf sollte die Erde nie ganz austrocknen, an heissen Tagen morgens und abends giessen; sonnig bis halbschattig, mässig humoser Boden.
Ingwer	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Phenole, Gingerole	Exotische Pflanze für Topfkultur oder Gewächshaus; heller, warmer Standort, humose Erde, Wurzelballen feucht halten, giessen mit kalkfreiem Wasser, keine Staunässe; Jungpflanze in einzelnen Gärtnereien erhältlich (nachfragen).
Gemüse		
Kohlarten (z.B. Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl, Grünkohl, Romanesco, Rosenkohl)	Vitamin C, Mineralstoffe, Glucosinolate	Alle Kohlarten benötigen humus- und nährstoffreiche, alkalische Erde; sonniger Standort; ausreichend giessen; während Wachstum Gaben von organischem Gemüsedünger; viele Arten sind frosthart (z.B. Grünkohl bis minus 15 Grad Celsius).
Paprika und Chili	Vitamin C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Capsaicin, Carotinoide	Topfkultur und für in den Garten; ab Mitte Mai nach draussen; ausreichend grosser Topf mit Raum für Wurzeln; humose Erde, warmer, geschützter Standort; ausreichend und gleichmässig giessen, gelegentlich düngen.
Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kefen, Soja etc.)	Vitamine B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Saponine	Gewisse Hülsenfrüchte (Bohnen) sind kälteempfindlich; evtl. mit Vlies decken; insbesondere während Blüte bis zur Bildung der Bohnen feucht halten; Hülsenfrüchte sind Leguminosen mit der Fähigkeit, Stickstoff aus der Luft zu filtern, daher sind keine zusätzlichen Düngergaben nötig.
Sellerie (Samen, Blätter, Stangen, Knolle)	Vitamine C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Kumarin, Carotinoide	Ab Mitte Mai ins Freiland pflanzen; sonnig bis halbschattig; nährstoffreicher, normaler

		Gartenboden; gute Wasser- und Nährstoffversorgung.
Beeren / Obst		
Blaubeere/ Heidelbeere	Vitamine C, E, Mineralstoffe, Polyphenole, Nahrungsfasern, Anthocyane	Anspruchslose Kultur in saurem, humosem Boden (tiefer pH-Wert); sonniger Standort, ausreichende Feuchtigkeit, insbesondere während Reifezeit der Beeren.
Schwarzdorn	Vitamine C, E, Carotinoide	Einheimischer, anspruchsloser Strauch (bedornt); sonnig bis halbschattig, bis 3 m hoch.
Kirschen	Vitamine C, B-Gruppe, Mineralstoffe, Nahrungsfasern, Polyphenole, Carotinoide	Bei engen Platzverhältnissen eignen sich Säulenkirschen für die Pflanzung in Töpfen; sonnig bis halbschattig; je nach Sorte werden Säulenkirschen zwischen 2 bis 3,5 m hoch.
Haselnüsse	Vitamine E, B-Gruppe, Mineralstoffe, Polyphenole	Einheimischer, anspruchsloser Strauch; sonnig bis halbschattig; tiefgründiger, humoser Boden. Im ersten Wachstumsjahr regelmässige Wassergaben. Bis 5 m hoch. Auch kleinwüchsige Sorten erhältlich.
Im Fachhandel erhalten Sie alle nötigen Pflanz- und Pflegetipps für Garten- und Topfkulturen; s. auch www.superfood-pflanzen.ch		

Bilder & Legendenvorschläge:

(Nutzung ausschliesslich im Rahmen dieses redaktionellen Artikels)

01_Broccoli_DSC03250b.jpg

Broccoli ist wie alle Kohlsorten vitaminreich und enthält viel Eisen.

02_Peperoni_Fireflame_DSC08131.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Das Capsaicin ist für die Schärfe der Peperoni verantwortlich. Es wirkt ausserdem verdauungsfördernd und schmerzlindernd.

03_Salvia_DSC00086.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Die ätherischen Öle von Salbei wirken desinfizierend und keimtötend.

04_Capsicum_DSC08577.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Kaum bekannt: Peperoni enthalten ähnlich viel Vitamin C wie Citrusfrüchte.

05_Hochbeet_DSC08449.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Hochbeete aller Art sind zur Zeit sehr beliebt ... aber es gilt, einige Kniffs zu beachten (siehe Box).

06_Kohlrabi_DSC08604.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Auch Kohlrabi und andere Kohlgewächse sind sehr reich an Vitamin C.

07_Vaccinium_DSC01313.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Die neuen Superbeeren heissen Strauchheidelbeeren.

08_Prunus spinosa_DSC9498_TRD.jpg (Bild Picturegarden | Rohner)

Die herb-sauren Früchte der Schlehe werden erst nach den ersten Nachtfrösten geerntet. Der Saft eignet sich z.B. für Sirup oder Gelée verwendet.

***JardinSuisse** ist der Unternehmerverband Gärtner Schweiz. Ihm gehören 1700 Betriebe des Garten- und Landschaftsbaus, der Topflanzen- und Schnittblumenproduktion, der Baumschulproduktion sowie des Gärtnerischen Detailhandels an. Er bietet seinen Mitgliedern eine umfassende Palette an Dienstleistungen. Dazu gehören die Beratung, die Unterstützung bei der Werbung, die Zertifizierung von Produktionsbetrieben und vieles anderes mehr. Der Verband betreut zudem die gärtnerische Berufsbildung von der Grundbildung bis zur Ausbildung zum Gärtnermeister.*

Kontakte:

JardinSuisse

Othmar Ziswiler, JardinSuisse – Unternehmerverband Gärtner Schweiz, Bahnhofstrasse 94, 5000 Aarau
Tel. 044 388 53 00, www.jardinsuisse.ch; medien@jardinsuisse.ch

Pressebüro

Irène Nager, Nager Promotions GmbH, Seeburgstrasse 49F, 6006 Luzern, Tel. 041 377 21 01, www.nager-promo.ch ;
irene.nager@nager-promo.ch

Bilderauswahl

Reto Rohner, Picturegarden | Rohner; Agentur Rohner GmbH, Busskirchstrasse 97, 8645 Jona, Tel. 055 285 82 00,
www.agentur-rohner.ch; r.rohner@agentur-rohner.ch

Übersicht der Bildauswahl in der Anlage zu diesem Artikel:
(bitte Folgeseite ebenfalls beachten)



01



02



03



04



05



06



07



08